

Dr.わーだ一の養生記

vol.12

「成人式健康談話(1)」

こち
心血医院

院長 和田 豊郁



子どものときに聞いてきた話の中には、こども限定のものがけっこうあるものですが、誰も教えてくれません。成人式の時に、これからは...という話が必要なのではないのでしょうか。

8時間以上眠りましょう!?

小学生では成績が良い子は9時には寝ている、成績が悪い子は深夜まで起きている、という調査結果があり、小学生の睡眠時間と成績は関係ありそうです。ところが久山町での成人の調査では5～7時間睡眠の人がそれ以外よりも死亡率・認知症発症率ともに低かったという結果でした。南米やアフリカの奥地の電灯を使っていない民族は、日没後はたき火で3時間半ばかり毎晩寄り合い、平均睡眠時間は6時間半程度、夜明け前に目を覚まして活動を開始します。暗くなってすぐには寝ないし睡眠時間は短いし起きるのは夜明け前だし。どうやら8時間以上寝ないといけないのは子ども限定のようです。

■ 心血医院

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月～土〉9:00～12:00、〈月火・木金〉19:00～22:00

休診日:日祭・盆・年末年始